

SHOPPING LISTA - Dobri izvori proteina:

*Navedeni sadržaj proteina nalazi se u 100 grama namirnice

Životinjski proizvodi

*	NAMIRNICA	Opis
13	Jaje	Jaje je kralj hrane u samo 70 kalorija i smatra se idealnim izvorom bjelančevina jer sadrži sve esencijalne aminokiseline u pravim omjerima. Ne morate brinuti dali sadrže mnogo masti ako ih jedete umjereno. Iako žumanjak sadrži kolesterol sadrži i željezo tako da si slobodno priuštite 1-2 jaja dnevno kao obrok ili međuobrok i pokušajte nabavljati domaća jaja, pašnih kokoši.
11	Bjelanjak	Za osobe koje ne probavljaju dobro žumanjak ili imaju povišeni kolesterol, ne preporuča se jesti više od 2 jaja tjedno ali uvijek postoji bjelanjak. Bjelanjak jajeta možete jesti koliko kod želite jer ne sadrži kolesterol a može se nabaviti u praktičnim pakiranjima u tekućem obliku i praktičniji je od razbijanja cijelih jaja jer bacanje žumanjaka je nešto skuplja varijanta.
20	Svježi i posni sirevi	Većina zrelih sireva sadrži 10-ak puta više prehrambenih tvari topivih u masnoći nego mlijeko u samo 100 kalorija. Prelaskom mlijeka u sir mijenja se i sastav prehrambenih tvari. Bjelančevine, neki minerali, neki vitamini, masnoće u siru postaju koncentriranije a svježi sirevi su primarno sastavljeni od kvalitetnih, sporo probavljivih mliječnih proteina – kazeina te gotovo da i ne sadrže masnoće. Posni sir je jedna od najzasitnijih namirnica koju možete pojesti, a uz to je krcata proteinima i kalcijem. Također je vrlo prilagodljiv i može poslužiti kao zdrav i ukusan prilog gotovo svemu, dobar je izbor kao međuobrok ili ako želite nešto prigrusti prije spavanja.
14	Feta sir	Potječe iz Grčke i obično se radi od kozjeg mlijeka ali i od kravljeg mlijeka. Feta sir je osvježavajućeg, ali vrlo slanog okusa, jer zrije u salamuri (slanoj otopini) a daje poseban, mediteranski štih salatama, a izvrsno s slaže i s jelima od povrća, piletine i morskih plodova. Prehrambeni sastav tradicionalnoga feta sira vrlo je prihvatljiv: sa 100 g sira zadovoljavamo gotovo 100% dnevnih potreba za kalcijem te 25% za vitaminom A a sadrži i dovoljno proteina.
12	Zrnati sir	Hranjive vrijednosti kupovnih zrnatih sireva ne razlikuju se u velikoj mjeri od drugih vrsta sireva, dok na primjer, posni ima oko 78 kalorija u 100 grama, zrnati sir ima oko 83 kalorija ali je tekstura zrnatog sira nešto zanimljivija nepcima, a sadrži i dovoljno bjelančevina da bi bio vrlo zasitan obrok, pa ćete ga pojesti u manjoj količini, a pritom unijeti ono za čim vaš organizam žudi.
10	Jogurt	Kod jogurta je najbolja stvar što ima manje laktoze od običnog mlijeka, te dobre probiotike (lat. Lactobacillus bulgaricus i Streptococcus thermophilus) koji hrane crijevnu floru. Zavisno o vrsti može biti gotovo bez mliječne masti do masnijeg jogurta ali prosječan jogurt ima samo 60 kalorija na 100 grama ga što s obzirom na sadržaj proteina čini odličnom namirnicom za brz, ukusan i hranjiv doručak, ručak ili užinu.
28	Mozzarella	Zbog toga što je nešto masnija od ostalih svježih sireva, Mozzarella se često odbacuje kao hrana u programima za mršavljenje no istina je da su masti u siru u obliku koji osigurava brzo dostupnu energiju, zbog čega se brže dobije osjećaj sitosti a visoki sadržaj proteina čini ovu namirnicu idealnom za brzi snack ili kasni obrok s obzirom na njen neutralni okus može se kombinirati sa raznim vrstama svježeg povrća. U slučaju da vas ipak brine mast, postoje i verzije Mozzarelle light koje imaju manje masnoća.
11	Skyr	Skyr je kultivirani islandski mliječni proizvod koji postaje popularan širom svijeta i slični posnom siru ili jogurtu. No skyr ima nešto manje kalorija od posnog sira, oko 78 kalorija na 100 grama, te nešto viši sadržaj proteina od jogurta i može se koristiti kao proteinski doručak, zdravi desert ili slatki zalogaj između obroka u kombinaciji s voćem i medom.
22-28	Polutvrđi i tvrdi sirevi	<i>Edamac, gouda, trapist, ementaler, grana..</i> su sve punomasni sirevi i njihove kalorijske vrijednosti su gotovo 3x veće od posnih (bijelih) sireva. U gotovo 300-400 kalorija na samo 100 grama sira, možemo ih smjestiti na listu proteinskih namirnica ali ne kao hranu koju bi trebali jesti baš svakodnevno s obzirom na visoki udio masnoća. Tvrdi sireve koristite ako ste jako aktivni ili kao male zalogaje koji nadopunjavaju obroke.
4	Kravlje ili kozje mlijeko	Jedna čaša mlijeka dnevno je dobar izbor za svakoga. 2 dcl mlijeka ima samo 80-tak kalorija te 8 grama proteina zato nije preporučljivo u potpunosti izbjegavati mlijeko osim u slučajevima kada stvara probavne probleme no čak i tada, postoje verzije bez laktoze koje su lakše probavljive a možete i probati sa kozjim mlijekom koje je nešto specifičnijeg okusa ali jednako ako ne i više hranjivo od kravljeg.

Informacije o raznim namirnicama: <http://www.kalorije.com.hr>

Kalorijske i proteinske vrijednosti raznih namirnica: <https://body.ba/tablica-kalorija>

Meso

*	NAMIRNICA	Opis
27	Piletina	<p>Pileća prsa ili batak bez kože – kralj mesa, piletina, u 240 kalorija dobiti ćete skoro 30 grama proteina! Pileće mesto je povoljno i jednostavno za pripremu, ne zahtjeva dugu termičku obradu tako da je svaki obrok na bazi pilećine gotov za pola sata. Temelj svake zdrave prehrane. Osim toga, pileće juhe su izuzetno zdrave (ne one iz vrećice) a od ostataka kuhanog pilećeg mesa možete sami spraviti zdrave pileće paštete i namaze.</p>
29	Puretina	<p>Nemasna puretina ili piletina (može i mljevena), prsa ili batak bez kože, nebitno koji dio odabrali. Puretina sadržava manje od 200 kalorija na 100 grama što ju čini još boljim izborom od pilećine. Nemasni visokokvalitetni proteini ali nešto malo skuplja varijanta od pilećine.</p>
26	Govedina	<p>Kod govedine se može lako pogriješiti jer sadrži i dosta masnih dijelova. Birajte manje masne komade mesa. Masnije je od pilećine, ali je i dalje dobar izbor mesa jer sadrže otprilike jednako proteina i kalorija na 100 grama samo što priprema goveđeg mesa traje mnogo duže pa i do nekoliko sati ovisno o kojem komadu mesa se radi.</p> <p>Nemasna mljevena govedina je isto dobar izbor i nešto brža za pripremu jer se radi o situi komadima mesa ali pazite da kupite meso koje je barem 90% nemasno i da je čista govedina a ne kombinacija svinjetine i govedine.</p> <p>Filet mignon je ukusan i nemasan komad goveđeg mesa, francuski klasik idealan za kuhanje na naglo ili jela na brzinu. Iako je skup, priuštite si ga s vremena na vrijeme.</p>
27	Svinjetina	<p>Hranjiva vrijednost svinjskog mesa ovisi o kojoj se vrsti radi, iz koje regije dolazi i koliko je utovljeno. Obično svinjsko meso sadrži nešto manje proteina i vode, a više masti pa zbog toga morate računati da ima i više kalorija. No svinjsko meso u svojim proteinima sadrži više nekih esencijalnih aminokiselina nego goveđe i ovčje meso te neke od vitamina iz skupine B. Osim što se brže priprema od goveđeg mesa, ako baš volite i uživajte u svinjetini kao i kod govedine, barem uklonite ili nemojte pojesti vidljivu mast sa mesa ako ikako možete i ne pretjerujte u količini, 100-150 grama mesa je sasvim dovoljno za svakoga.</p> <p>Suha pečunica / krmenadla – dobre za roštilj ili brzo pečenje u tavi.</p> <p>Vratina - Zbog mišićnog tkiva koje čini masne, prošarane dijelove, meso ne bude suho pa je odlično za roštilj samo pazite na masne dijelove.</p> <p>Lungić - Najskuplji je dio mesa jer je i najmanji a i sadrži jako malo masnoće, ali svejedno je mekan i ukusan.</p>
15-30	Suhomesnati proizvodi	<p>Pršut, kulen, panceta i slični suhomesnati proizvodi od komada čistog mesa imaju mnogo proteina ali i masti. Vidljivu mast probajte izbjegavati ako ih koristite i pazite na količine jer su bogati i kalorijama (100 grama ima isto koliko i pravi komad mesa 250 do 300 kalorija) a imaju i više soli od čistog mesa.</p> <p>Salame od pilećeg ili purećeg mesa (pileća ili pureća prsa ili hrenovke) ukoliko sadrži manje masnoća i više od 75% mesa možete ih koristiti, u protivnom ih ne kupujte jer su prepune konzervansa, masti i aditiva koji su vam nepotrebni. U svakom slučaju ne pretjerujte s takvim salamama i suhomesnatim proizvodima, maksimalno 2-3x tjedno je sasvim dovoljno.</p>

Informacije o raznim namirnicama: <http://www.kalorije.com.hr>

Kalorijske i proteinske vrijednosti raznih namirnica: <https://body.ba/tablica-kalorija>

Riba

*	NAMIRNICA	Opis
17	Oslić	Omjer kalorija, masti i proteina je odličan u Osliću, 100 grama ima samo 70 kalorija i ne trebate biti neki veliki stručnjak u kuhinji da bi ga pripremili i slobodno koristite zamrznute filete ako vam nije dostupna svježa riba.
16	List	Jeftina i nemasna riba, sa 83 kalorije na 100 grama ribe, priprema se isto brzo i jednostavno poput Oslića ako ne i brže jer su fileti ribe lista toliko mekani i toliko nježni da zapravo ne trebaju apsolutno nikakav dodatak.
18-23	Bakalar	Bakalar je nešto skuplja riba ali je odličan izvor proteina, te se preporuča konzumiranje poslije treninga. Ovisno pripremate li cijelu ribu, sušeni bakalar ili paštetu od bakalara biti će više ili manje proteina u njemu, isto tako i masti.
22,5	Losos	Izuzetno zdrava masna riba ali i vrlo skupa riba. Losos je jedna od najzdravijih riba zbog visokog sadržaja sobri masnih kiselina tako da se ne obazirite na onih 217 kalorija koje sadržava 100 grama lososa, jer su to dobre masnoće a i vrlo je vjerojatno da ga nećete svakodnevno konzumirati.
23,4	Tuna	Meso tune toliko fino i delikatan da ga se ne mora nešto posebno pripremati, jedna je od riba koja je najbogatija proteinima a ima izuzetno malo masnoća. Na 100 grama ribe dobivate čak 23 grama proteina i samo 1 gram masti u samo 110 kalorija. Tuna iz konzerve , jeftinija verzija tune koja se konzumira samo zato što je dosta jeftinija i zato što tuna kao riba u sebi ima dosta proteina. Osim toga ne postoji neki razlog zašto bi ste konzumirali tunu u konzervi. Ako vas zabrinjava količina soli ili masti, bilo bi bolje da ju ne jedete često i pripazite da kupujete tunu čuvanu u vodi, ne ulju.
17	Brancin, Orada	Brancin i Orada visokokvalitetan su i nemasan izvor proteina. Vrlo su popularni u našim krajevima jer se može pronaći duž cijele Jadranske obale. Ove vrste riba su kalorijama vrlo siromašne samo 65-70 kcal na 100 grama a u sebi također nema niti previše masti tako da ju možete konzumirati svakodnevno jer nije čak ni previše skupa.
25	Srdela	Jedna od najpoznatiji ribica, odlična i zbog toga što je se ne treba čistiti. Iako je masnija riba, svježe srdela ne sadže više od 100 kalorija na 100 grama dok konzervirane (u ulju) sadrže oko 200 kcal na 100 grama, no možete ju jesti bez straha, čak i kosti jer su toliko sitne da se lako probavljaju a jedan su od najbogatijih izvora kalcija i vitamina D te obiluje i masnim Omega-3 kiselinama.
9-29	Školjke i morski plodovi	Kozice, rakovi, dagnje, kamenice, jakobove kapice, prstaci, lignje i hobotnice vrijedan su izvor mnogih mikronutrijenata, a ujedno su niskokalorična hrana, ovisno o vrsti morski plodova kalorijske se vrijednosti kreću od 40 – 140 kcal u 100 g. Osiguravaju visokovrijedne bjelančevine i vrijedan su izvor dragocjenih omega 3 masnih kiselina te odličan su izvor cinka, željeza i vitamina B12.
17-20	Škampi, jastog	Naravno radi se vrsti morskoga raka koja ima vrlo nježan i delikatan okus, te samo 100 kalorija (ovisno o načinu pripreme) a isto kao i većina morskih plodova imaju svoje dobrobiti samo im je naravno cijena dosta visoka pa se škampi ne pripremaju baš svaki dan.

Informacije o raznim namirnicama: <http://www.kalorije.com.hr>

Kalorijske i proteinske vrijednosti raznih namirnica: <https://body.ba/tablica-kalorija>

Biljni proteini

*	NAMIRNICA	Opis
36	Soja (zrno)	Sojina zrna su izuzetno zdrava iako 100 grama sadrži oko 440 kalorija, proteini koji se nalaze u zrnu soje su gotovo identični onima koji se nalaze u mesu a također su bogata i raznim mineralima i vitaminima, te ćete konzumiranjem ove namirnice zadovoljiti sve potrebe vašeg tijela za proteinima i vlaknima. Priprema je zaista jednostava jer kuhanu soju možete koristiti za pripremu raznih vrsta jela, pita, kroketa...
3-4	Sojino mlijeko	Sojino mlijeko je vodeni ekstrakt sojinog zrna, odnosno izoliranih sojinih proteina u vodi s dodatkom vitamina, mineralnih tvari i aroma a lakše se probavlja od običnog mlijeka. Blago je orašastog okusa tako da je potrebno naviknuti se na njega.
19	Grah	Na 100 grama grah ima 270 kalorija a nema gotovo ništa masti i bogat je složenim ugljikohidratima i vlaknima. Grah je lako nabavljiv i vrlo hranjiv, a najbolje od svega je to što se može uklopiti u razne recepte, možete napraviti varivo, salatu, zapečeni grah... Ima zaista puno mogućnosti, jedini problem je što nekima možda malo teže sjeda na želudac te potiče nadimanje i vjetrove.
6	Grašak	Zeleni grašak u sebi sadrži kalij, kalcij, željezo, magnezij, cink i folnu kiselinu i jedno je od najzdravijih povrća a s obzirom da u 100 grama ima samo 80 kalorija, vrlo je dostupan, dosta je jeftin, i okus mu je odličan. Preporuča se da ga koristite što više moguće. Možete ga pomiješati recimo sa rižom, napraviti varivo, napraviti ga kao prilog mesu...
8	Bob	Bob je odlična namirnica iz porodice mahunarki, krupnih sjemenki, koja se koriste u prehrani slično kao grah. U samo 88 kalorija sadrži proteine, minerale bakar, fosfor, mangan, magnezij, kalij, cink, željezo, selen i kalcij te vitamine C, A i B6. Također sadrži i folnu kiselinu, i beta karoten pa je izuzetno zdrav za mozak i moždane funkcije.
9	Leća	Također biljka iz porodice mahunarki sa sjemenom koje ima oblik leće. Odličan biljni izvor proteina pa je neizostavan dio prehrane vegetarijanaca i vegana. Uz to, sadrži vlakna, željezo, folnu kiselinu i niz drugih vitamina i minerala. Priprema je jednostavna i možete ju raditi na više načina: varivo, salata, pa čak i kaša.
8	Tofu	Sojin sir odnosno tofu je nutritivno gledano vrlo vrijedna namirnica. U veganskoj prehrani važan je izvor bjelanjčevina kao i prirodna, bez glutenska namirnica, s vrlo malo kalorija i bez kolesterola. Okus mu je toliko neutralan da ga možete uklopiti u bilo koje jelo. Postoje verzije aromatičnih i dimljeni tofu sireva koje je dovoljno narezati na sitnije komade i ubaciti u omiljena jela. Probajte ga u ljetnim salatama, varivima, rižotima, pa čak i na pizzi!
15	Tempeh	Tempeh je vegetarijanska zamjena za meso, proizveden fermentacijom kuhane soje, osebujnog je okusa i mirisa. Potrebno ga je začiniti soja sosom i termički obraditi. Koristan je jer su proteini, masti i ugljikohidrati već rastavljeni na jednostavnije tvari tijekom procesa fermentacije.
75	Seitan	Seitan ili seitan je japanski naziv za kuhani pšenični gluten. Seitan je niskokalorična namirnica (samo 100 kalorija na 100 grama) a bogata bjelanjčevinama. No kako se radi o pšeničnom glutenu koji u prehrani gotovo u cijelosti može nadomjestiti potrebu za mesom, nije prikladan za svakoga, pogotovo za osobe koje ne podnose gluten. Kuhani seitan je čvrst, elastičan i sočan – gumast, neutralnog okusa i lako poprima arome pri pripremanju različitih jela koja može nadopuniti tako što se pred kraj kuhanja dodaju kockice dimljenog seitana da poprime i upotpuni okus jela (slično se koriste tempeh i tofu).
3-4	Gljive	Gljive se svrstavaju u povrće no možemo reći da su gljive namirnice koje nisu ni tipični biljni niti životinjski predstavnici. Što se tiče prehrane u prosjeku sadrže više proteina od ostalog povrća, ali u tom pogledu zaostaju za mesom. U najbogatije vrste na proteinima od jestivih gljiva spadaju šampinjoni i vrganji. U 100 grama gljiva ima samo 25 kalorija i 3-4 grama proteina stoga su idealne kao prilog ili dodatak nekom jelu.
20	Bademi	Bademi su među najboljim orašastim voćem, hrskavi su i ukusni, a također prepuni bitnih nutrijenata. U njima se nalaze proteini i vlakna sa još 9 bitnih sastojaka tako da ih ubacite u prehranu na razne načine. Mljevene kao prilog ili dodatak jogurtima, salatama, voću isl. Ili cijele kao lagani međuobrok sa voćem ili sušenim voćem. Obzirom da su dosta masni, ne treba pretjerivati s količinama. 10-tak komada ili šaka badema je sasvim dovoljno.
12-14	Quinoa	Quinoa je pseudožitarica, osnovna namirnica prastanovnika Južne Amerike bogata bjelanjčevinama, a ima i blago orašast okus. Izvrsno se slaže sa svim jelima, salatama te mesom i povrćem a lako se priprema, veoma je lagana i lako probavljiva te ne sadrži gluten pa je pogodna za svakoga.
25-30	Sjemenke	Sjemenke bundeve, suncokreta, sezama ili lana... gotovo sve sjemenke su izuzetno hranjive a sadrže hrpu proteina i vlakana tako da ih uključite u prehranu kao zdravi snack ili dodatak jelima kada god vam je moguće.

Informacije o raznim namirnicama: <http://www.kalorije.com.hr>

Kalorijske i proteinske vrijednosti raznih namirnica: <https://body.ba/tablica-kalorija>

Svoju prehranu temeljite na ovdje navedenim namirnicama.

U svakom obroku neka se nađe jedan od navedenih izvora proteina i osigurati ćete si minimalan potrebni dnevni unos bez razmišljanja no uvijek držite na umu da proteini u hrani uvijek dolaze u kombinaciji s masnoćama tako da pažljivo birajte i pokušajte više koristiti biljne proteine, jer ćete u njima imati ipak nešto manje masnoća a biti će to i dobre nezasićene masnoće.

U svakom slučaju nećete pogriješiti odaberete li životinjske proteine, čak i nemastan odrezak govedine je odličan izvor proteina iako sadrži koju mrvicu više zasićenih masti od jednake količine pilećih prsa (bez kože).

Ono što trebate izbjegavati u svakom slučaju su proteini koji sadržavaju u sebi i dosta zasićenih masnoća:

Proteine koje trebate izbjegavati:

- **Piletina s kožicom:** kožica samo dodaje masnoće koje vam ne trebaju.
- **Pohana jela** - krušne mrvice i prženje u dubokom ulju dodaju nepotrebne jednostavne ugljikohidrate i puno kalorija. Umjesto pohane piletine i chicken nuggetsa uzmite običnu pečenu piletinu, umjesto ribljih štapića uvijek birajte riblje filete a umjesto bečke šnicle obično pečeno meso. Takve male stvari čine najveću razliku.
- **Razni suhomesnati proizvodi:** proizvedeno s previše kemikalija i od ostataka ili nekvalitetnog mesa, obično sadržavaju puno manje od 70% mesnih prerađevina. Hrenovke, salame i slične stvari neka ne budu dio vaše prehrane. Uzmite radije komadić pršuta ili kuhanu šunku ako ne znate što bi stavili u sendvič.
- **Slanina:** masna, ali ukusna i u osnovi nije dobra za zdravlje, ako ju želite koristiti pokušajte maknuti vidljive djelove masnoće sa slanine.
- **Riba iz uzgoja:** sadrži manje Omega-3 masnih kiselina i prema rezultatima nekih istraživanja masnoća iz mesa ribe iz uzgoja može biti veoma nezdrava, birajte svježiju i divlju ribu ako imate mogućnost.
- **Masna mljevena govedina i svinjetina:** mljevena govedina koja je ispod 85% nije primjerena u prehrani jednog ozbiljnog bildera. Istina je da se od nje prave sočni hamburgeri ili mesne okruglice, ali jednostavno si ne možete dozvoliti da ju često jedete. Ako želite hamburger, napravite sami svoju mješavinu od nemasnog goveđeg i svinjeskog mesa samljevenog u mesnici tako što ćete sami birati meso koje će vam mesar samljati.
- **Masni komad crvenog mesa:** pogledajte odrezak; ako s vanjske strane ima malo masnoća, ali je unutra crven, možete ga pojesti. Sve što trebate napraviti je odrezati masnoću s ruba odreska. Ako je cijeli odrezak prošaran bijelim, dobili ste, iako ukusan, veoma masan komad mesa koji je bolje izbjegavati.

Informacije o raznim namirnicama: <http://www.kalorije.com.hr>

Kalorijske i proteinske vrijednosti raznih namirnica: <https://body.ba/tablica-kalorija>